माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय चिन्तन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन

पी0-एच0 डी0 (शिक्षाशास्त्र)
उपाधि की आंशिक पूर्ति हेतु
दयालबाग एजुकेशनल इन्स्टीट्यूट
(डीम्ड विश्वविद्यालय)दयालबाग, आगरा
को प्रस्तुत शोध प्रबन्धन की रूपरेखा

शोध निर्देशक | **शोधकर्त्ता**

प्रोफे0 पी0एस0 त्यागी | रमेश

विभागाध्यक्ष (एम0एड0 / एम0फिल0 / पी-एच0डी0) | **संकाय प्रमुख** (शिक्षा–संकाय)

विभाग– फाउन्डेशन ऑफ एजुकेशन
शिक्षा–संकाय
दयालबाग एजुकेशनल इन्स्टीट्यूट (डीम्ड यूनिवर्सिटी),
दयालबाग, आगरा – 282005

(2020)

1.1.0. प्रस्तावना–

प्राचीन काल से ही भारत समाज के पूर्ण विकास के लिए शिक्षा के महत्व के प्रति जागरूक रहा है; सम्पूर्ण विश्व में भारत की अपनी गौरवशाली संस्कृति और इतिहास के कारण अद्वितीय स्थान है। शिक्षाविदों के अनुसार शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो स्कूल छोड़ने के बाद भी काम आये, इसलिए मनुष्य की गुणात्मक शिक्षा प्राप्त करने की इच्छा पूरी होने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है, कि वह स्वंय के बारे में ज्ञान रखे या अपने आप को जाने अर्थात आत्म–प्रत्यय (अपनी वास्तविकता) को पहचाने, अपने संवेगों को जाने, उन पर नियंत्रण रखे, दूसरे व्यक्तियों को समझे, उनके भावों को समझे, उनके संवेगों, वातावरण, परिस्थितियों को समझे और वातावरण व परिस्थितियों के अनुसार ही व्यवहार करें तभी वह सुशिक्षित व सभ्य नागरिक कहलाता है। इसके लिए आवश्यक है, कि बालक को स्वंय के गुण व दोषों का ज्ञान हो और दूसरों के साथ उसका व्यवहार अच्छा हो जिससे वह समाज का कुछ भला कर सके और स्वंय व दूसरों का भला करने के लिए आवश्यक है, कि व्यक्ति शारीरिक व मानसिक दोनों ही रूप से स्वस्थ हो। स्वस्थ रहने के लिए योग बहुत महत्वपूर्ण साधन सिद्ध हुआ है। योग के आठ अंग है, जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है, जो व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक दोनों ही प्रकार से स्वस्थ रखने में मदद् करते हैं।

1.1.1 आत्म–प्रत्यय –

आत्म–प्रत्यय को आत्म–बोध, आत्म चिंतन, आत्म प्रतिबिम्ब, आत्म साक्षात्कार, और आत्म अन्वेषण को आदि शब्दों से भी जाना जाता है। सारस्वत (1984) आत्म–प्रत्यय में 'आत्म' स्वंय के प्रति रखने वाली अनुभूतियों का समूह है। रोजर्स (1951) ने आत्म–प्रत्यय को स्वंय के प्रत्यक्षणों को एक संगठित स्वरूप में परिभाषित किया है। नैल (2005) ने भी माना कि आत्म प्रत्यय स्वंय के बारे में प्रकृति एवं संगठित विश्वास है, यह बहुविमीय सिद्धान्त है। लोग अपने शारीरिक, संवेगात्मक एवं सामाजिक पक्षों के बारे में पृथक विश्वास रखते है। दूसरे शब्दों में कहें तो आत्म–प्रत्यय स्वयं का एक मूल्यांकन करने वाला घटक है या यह कहें तो गलत नहीं होगा कि आत्म–प्रत्यय स्वयं के बारे में जानना है, कि हम क्या है? कौन है? और दूसरों से हमारी क्या भिन्नता है?

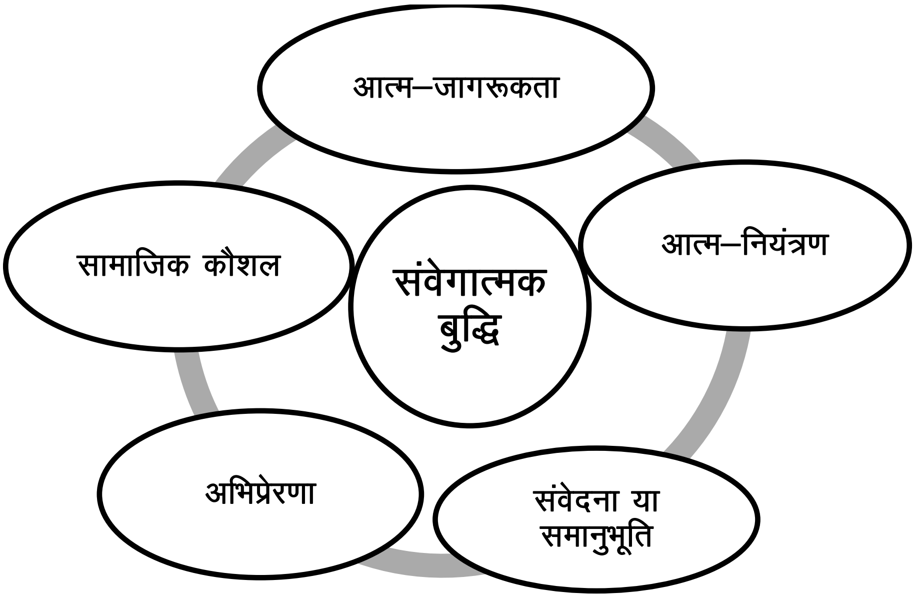
आत्म–प्रत्यय से जुड़ी अवधारणाएं एवं प्रकृति–

आत्म–प्रत्यय सीखा जाता है, यह जन्म–जात नहीं अपितु संगठित होता है। इसमें स्थिरता व संगतता होती है और आत्म–प्रत्यय का संगठित गुण व्यक्तित्व को स्थिरता प्रदान करता है। आत्म–प्रत्यय गत्यात्मक होता है। इसका विकास एक सतत् प्रक्रिया के अन्तर्गत होता है और व्यक्ति नये विचारों के साथ–साथ पुराने विचारों को निष्कासित करता रहता है। **कार्लरोजर्स ने आत्म–प्रत्यय के तीन घटक बताये है– 1. आत्म–प्रतिमा–** व्यक्ति के स्वयं के विषय में विचार 2. **आत्म–सम्मान–** ये एक मूल्यांकनात्मक घटक है। जब कोई एक व्यक्ति के रूप में अपने मूल्य, मान और अपनी योग्यता के बारे में निर्णय या आकलन करता है, तब व्यक्ति के बारे में मूल्य निर्धारण ही आत्म–सम्मान कहलाता है। ये दो प्रकार का होता है– **उच्च आत्म–सम्मान–** अर्थात अपनी योग्यता में विश्वास, आत्म स्वीकृत, अनुमोदन, आशावादिता, और **निम्न आत्म–सम्मान–** विश्वास की कमी, किसी दूसरे जैसे दिखना, निराशावादिता। 3. **आदर्श स्वः–** आदर्श स्वः से तात्पर्य यह है, कि व्यक्ति क्या बनना चहाता है? और क्या बनने की इच्छा रखता है? जैसे कि आदर्शवादी, आकर्षक, दढ़ संकल्पी, बुद्धिमान आदि। सामान्यतः व्यक्ति स्वयं व दूसरों के बारे में जैसी आत्म–प्रतिमा रखता है, वैसा ही बनना चाहता है। आत्म–प्रत्यय का विकास बच्चों में एक निश्चित क्रम में होता है सर्वप्रथम भाषा एवं दूसरों के साथ अस्थिर अन्तःक्रिया द्वारा विकास, इसके बाद मैं और मेरा जैसे शब्दों के प्रयोग से, और फिर वातावरण के साथ अन्तःक्रिया से। शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य बालक का समग्र विकास करना है इसलिए हमारी शिक्षा व्यवस्था ऐसी हो जो बालक का ज्ञानात्मक, भावात्मक और क्रियात्मक तीनों पक्षों का विकास कर सके। बालक का भावात्मक विकास उसकी संवेगात्मक बुद्धि से सम्बन्धित है।

1.1.2. संवेगात्मक बुद्धि– भावात्मक बुद्धिमत्ता शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग वेन पेन द्वारा 1985 में लिखित डॉक्टरेट थीसिस, 'अ स्टडी ऑफ इमोशन : डेवलपिंग इमोशनल इंटेलिजेंस' में किया गया था।[1] संवेगात्मक बुद्धि स्वयं एवं दूसरों की भावनाओं या संवेगों को समझने उनको व्यक्त करने और उनको नियंत्रित करने की योग्यता है। या अपनी व दूसरों की भावनाओं को पहचानने की क्षमता, अलग–अलग

[1] Payn,W.L.(1983/1986). A Study of Emotin: Developing emotional Intelligence ; selfe Intigration;Relating to fear, pain and desire. Dissertation Abstracts International, 47, p. 203A(University Microfilms No.AAC 8605928)

भावनाओं में भेद व उन्हे संतुलित करना, सोच और मार्गदर्शन करने के लिए भावात्मक जानकारी के उपयोग को संवेगात्मक बुद्धि कहते हैं।



चित्र सं0 1.1.1 संवेगात्मक बुद्धि डेनियल गोल मैन

संवेगात्मक बुद्धि से संसार को डेनियल गोल मैन ने परिचित कराया और कहा कि एक अच्छी बुद्धि–लब्धि वाला व्यक्ति अच्छी सफलता पा सकता है परन्तु सबसे ऊपर पहुंचने के लिए भावात्मक समझ का होना भी उतना ही आवश्यक है जितनी कि अच्छी भावनात्मक समझ रखने वाला व्यक्ति खुशी और क्रोध के प्रभाव में आकर अनुचित निर्णय या कदम नहीं उठाता। डेनियल गोल मैन के अनुसार–''संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति के संवेगात्मक समायोजन से सम्बन्धित है, जिसका सम्बन्ध व्यक्ति की स्वजागृति, स्वप्रेरणा, आवेग नियंत्रण तथा दूरदर्शिता जैसे गुणों से है। सेलोवी एवं मेयर का संवेगात्मक बुद्धिमत्ता से सम्बन्धित एक शोधपत्र 1989 में प्रकाशित हुआ।[2] इसके अनुसार भावात्मक बुद्धि के माध्यम ये व्यक्ति अन्य व्यक्ति की भावनाओं को पहचानता है तथा अपनी भावनाओं को प्रदर्शित करता है। इसके अन्तर्गत भावनाओं को समझने, चिन्तन करने तथा अभिव्यक्त करने की योग्यता आती है। सेलोवी

[2] Salovevey,P.Mayer, J.D.(1989). "Emotional Intelligence". Imagination,Cognition, and Personality. 9 (3): 185-211.

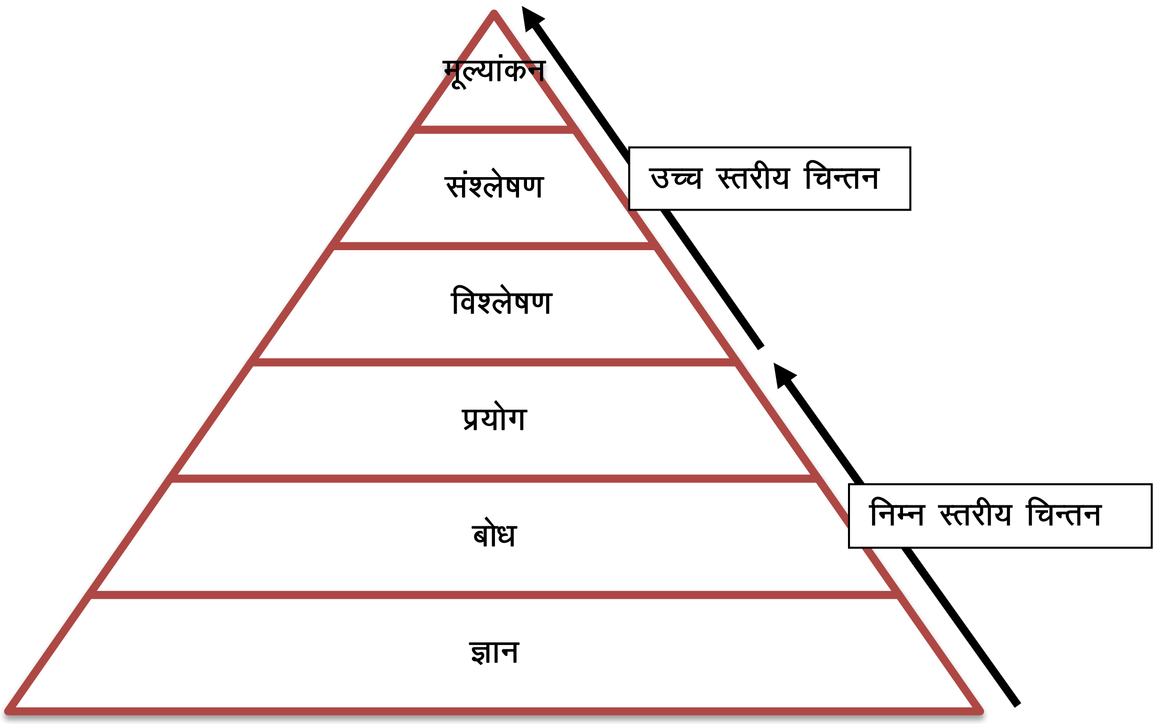
तथा मेयर ने अपने मॉडल में चार योग्यताओं के बारे में बताया है–भावनाओं को प्रत्यक्ष करने की योग्यता, भावनाओं को चिन्तन से जोड़ने की योग्यता, भावनाओं के प्रबन्धन की योग्यता और भावनाओं को समझने की योग्यता।

1.1.3. उच्च स्तरीय चिन्तन–

उच्च स्तरीय चिन्तन (HOT) एक उच्च स्तर की मानसिक प्रक्रिया है। जो अमेरिकी शिक्षा में एक लोकप्रिय अवधारणा है। इसमें संश्लेषण, विश्लेषण, तर्क और मूल्यांकन शामिल है। उच्च स्तरीय चिन्तन या शैक्षिक सुधार की एक संकल्पना है जो शिक्षण के विभिन्न वर्गीकरणों पर आधारित है, जैसे– ब्लूम का वर्गीकरण। उच्च स्तरीय चिन्तन का जिक्र विशेष रूप से बेंजामिन ब्लूम ने 1956 में प्रकाशित अपनी पुस्तक 'Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals' मे किया है।[3] उच्च स्तरीय चिन्तन ब्लूम के शिक्षण उद्‌देश्यों का वर्गीकरण– संज्ञानात्मक, भावात्मक और क्रियात्मक के रूप में किया है। संज्ञानात्मक पक्ष के छः स्तरों में से शीर्ष के तीन स्तर संश्लेषण, विश्लेषण और मूल्यांकन से परिलक्षित होता है, इसका आधार यह है कि कुछ प्रकार के अधिगमों में दूसरे प्रकार के अधिगमों की अपेक्षा अधिक संज्ञानात्मक प्रसंस्करण की आवश्यकता होती है, परन्तु इनसे मिलने वाले लाभ भी अधिक होते है। उच्च स्तरीय चिन्तन को बढ़ावा देने के लिए ब्लूम ने संज्ञानात्मक पक्ष के वर्गीकरण को छः स्तरों के साथ डिजाइन किया है यह छः स्तर है– ज्ञान, समझ, प्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन। परन्तु **2000 में एंडरसन क्रैथवाल** के द्वारा इसमें संशोधन किया गया और ज्ञान, समझ, प्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन(Knowledge, Comprehension, Application, Analysis, Synthesis, and Evaluation) के स्थान पर याद करना, समझना, प्रयोग करना, विश्लेषण, मूल्यांकन और निर्माण करना (Remembering, Understanding, Applying, Analyzing, Evaluate, and Creating) स्तरों का प्रयोग किया जाने लगा।[4]

---

[3] http://www.nwlink.com/~donclark/hrd/bloom.html.
[4] http://www.nwlink.com/~donclark/hrd/bloom.html.



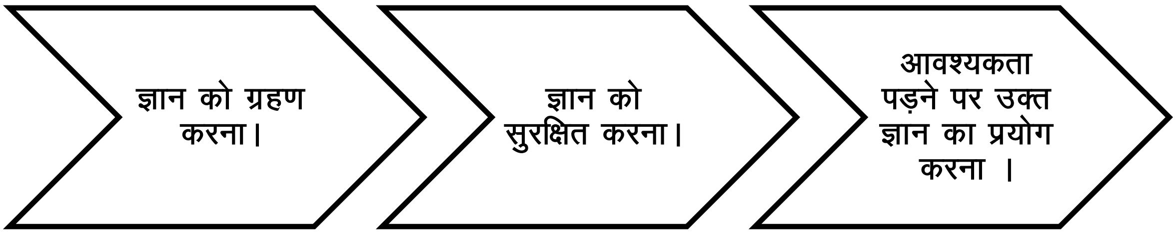
चित्र सं0 1.1.2 ब्लूम के संज्ञानात्मक उद्देश्यों का

ब्लूम के वर्गीकरण के संज्ञानात्मक पक्ष के शीर्ष के तीन स्तर जिसे अक्सर पिरामिड के रूप में प्रदर्शित किया जाता है, पिरामिड के शीर्ष पर चिन्तन के बढ़ते स्तर के साथ– विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन है। वर्गीकरण के इन तीनों स्तरों में आलोचनात्मक चिन्तन और समस्या समाधान शामिल है और वे छात्र जो उच्च चिन्तन में सक्षम है, वे सीखे गये ज्ञान और कौशलों को नये सन्दर्भों में लागू कर सकते है। उच्च स्तरीय चिन्तन के विकास के लिए यह आवश्यक है कि उस व्यक्ति में पहले निम्न स्तरीय चिन्तन का विकास हुआ हो, परन्तु यह बिल्कुल आवश्यक नहीं कि जिन व्यक्तियों में निम्न स्तरीय चिन्तन विकसित हुआ हो उन सभी में उच्च स्तरीय चिन्तन का विकास भी हो। **क्लार्क ने 1990** में बताया कि उच्च स्तरीय चिन्तन में निम्न स्तरीय चिन्तन शामिल है, जिसमें प्रयोग और विश्लेषण शामिल होते हैं। संज्ञानात्मक कौशल विषय के पूर्व ज्ञान से जुड़े होते हैं। जैसे– शब्दावली, प्रक्रियात्मक ज्ञान और तर्क। उपयुक्त शिक्षण विधियों, और वातावरण से उच्च स्तरीय चिन्तन में वृद्धि होती है और जो व्यक्ति के समायोजन क्षमता में वृद्धि करता है। ब्लूम ने 1956 में उच्च स्तरीय चिन्तन को विश्लेषण, संश्लेषण और मूल्यांकन के रूप में परिभाषित किया है। हल्दीना (1997)– उच्च स्तरीय चिन्तन तथ्यों, अवधारणाओं,

सिद्धान्तों, और प्रक्रिया की समझ है। क्राउल एट अल (1997) के अनुसार निम्नलिखित शब्द उच्च स्तरीय चिन्तन से जुड़े हैं– अनुभूति, समस्या समाधान, आलोचनात्मक चिन्तन, सृजनात्मक चिन्तन, निर्णय लेना, और अभिज्ञान। अनुभूति में सभी मानसिक प्रक्रियाएं शामिल है, जैसे– धारणा, स्मृति और निर्णय। लूईस और स्मिथ (1993) के अनुसार– उच्च स्तरीय चिन्तन का विकास तब होता है जब कोई व्यक्ति किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए नई सूचनाओं को खोजता है या जटिल परिस्थितियों में सम्भावित उत्तर प्राप्त करता है। विभिन्न विचारों के माध्यम से उच्च स्तरीय चिन्तन को प्राप्त किया जा सकता है जैसे– क्या विश्वास करने योग्य है? क्या करना है? नये विचारों का निर्माण, नई योजनाएं, या कलात्मक अभिव्यक्ति, भविष्यवाणी करना और अनियमित समस्याओं को हल करना।

1.1.4. ज्ञान प्रतिधारण क्षमता–

ज्ञान प्रतिधारण क्षमता एक मानसिक प्रक्रिया है ज्ञानार्जन के बाद ज्ञान मस्तिष्क में स्मृति रूप में रहता है जिसका आवश्यकतानुसार इसका प्रयोग कर अपनी समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। **वाल्श और अनसन ने 1991** ज्ञान भंडार के पांच साधन बताए है–व्यक्ति, संस्कृति, परिवर्तन, संरचनाए, और बाहरी गतिविधियां। डैन (2008)– ज्ञान प्रतिधारण क्षमता उस आलोचनात्मक ज्ञान पर ध्यान केन्द्रित करने के बारे में है जो उस ज्ञान को भूलने से बचाने और उसे बनाये रखने के लिए योजनाएं विकसित करती है। लेवी (2011)– किसी विशेषज्ञ के ज्ञान को संगठन के प्रभावी और कुशलता से संचालन को बनाये रखने के लिए ज्ञान प्रतिधारण की आवश्यकता होती है।



चित्र सं0 1.1.3 ज्ञान प्रतिधारण प्रक्रिया

1.1.5. योग–

भारतवर्ष में योग का उद्‌भव हजारों वर्ष पूर्व हुआ था, और यहाँ तब से लेकर आज तक इसका न्यूनाधिक अभ्यास अनवरत चला आ रहा है। कुछ दशक पहले तक पश्चिम में निरी भौतिकता के बढ़ते आकर्षण ने बहुत सी शारीरिक, मानसिक और सामाजिक समस्याएं पैदा कर दी हैं । परिणाम स्वरूप इसके समाधान के लिए योग विज्ञान के प्रति जनसामान्य और वैज्ञानिकों की भी रूचि बढ़ी, और वैचारिक मन्थन प्रारम्भ हुआ है– कि जीवन में शान्ति कैसे मिले? और इसके लिए योग का प्रयोग किया गया। बहुत से अनुसंधान हुए जिनके परिणाम भी सार्थक आये, जिससे आशा की एक किरण नजर आयी और लगने लगा कि जीवन में शान्ति पथ है– योग। यह जीवन विज्ञान भी है, और जीवन जीने की कला भी है।

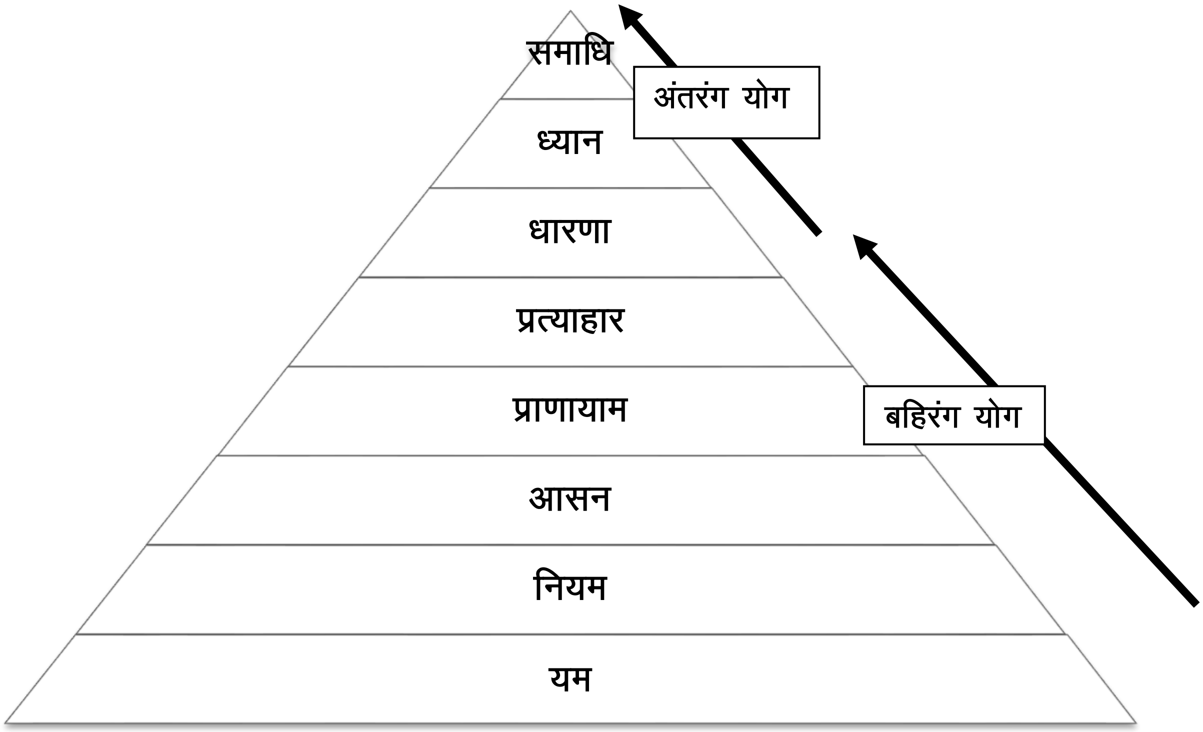
कठोपनिषद में योग को इस प्रकार से बताया गया है, कि जब चेतना निश्चेष्ट हो जाये, मन शान्त हो जाये और जब बुद्धि अचंचल (स्थिर) हो जाये तब ज्ञान का उसे सर्वोच्च पद मान जाता है। चेतना और मन के इस दृढ़ निग्रह को ही योग की संज्ञा दी गयी है और जो इसे प्राप्त करता है वह बन्धन मुक्त हो जाता है। भगवद् गीता के छठे अध्याय में जो कि योग का सबसे महत्वपूर्ण प्रमाण है– श्री कृष्ण अर्जुन को योग का अर्थ वेदना और दुःख के सम्बन्ध में मुक्ति बतलाते हैं। योगाभ्यास द्वारा मन, बुद्धि और अंहकार की चंचलता को शांत व स्थिर कर दिया जाता है। योग का सही अर्थ है– '' वेदना और दुःखों के संसर्ग से मुक्ति।'' **पंतञ्जलि के अनुसार योग का अर्थ है – ''योगश्चित्तवृतिनिरोधः[5]''** अर्थात चित की वृत्तियों को रोकना, जिससे मन स्थिर रह सके। योग का शाब्दिक अर्थ है– जुड़ना, आत्मा व परमात्मा का एकीकरण या सीमित व असीमित से मिलना। योग बीज के अनुसार प्राण और अप्राण, सूर्य तथा चन्द्रमा या जीवात्मा व परमात्मा आदि विरूद्ध युग्मों के एकीकरण को योग कहते है।

---

[5] आरण्य, स्वामी हरिहरानन्द,(2014) पातञ्जल योगदर्शन, मोतीलाल बनारसीदास ,पेज सं0 7

1.1.6. अष्टांग योग–

योग की साधना के लिए योग के आठ अंगों का पालन किया जाना आवश्यक है। योग की साधना के लिए योग के आठ अंगों का क्रमशः अभ्यास आवश्यक है। ये आठ अंग निम्न है–



चित्र सं0 1.1.4 अष्टांग योग के अंग

अष्टांग योग के इन आठ अंगों को दो भागों में बाँटा गया है– 1. बहिरंग योग और 2. अंतरंग योग। बहिरंग योग के अन्तर्गत पिरामिड में दर्शाये गये योग के आठ अंगों में से नीचे के पाँच अंग (यम, नियम, आसन, प्रणायाम और प्रत्याहार) आते है, जबकि अंतरंग योग के अन्तर्गत शीर्ष के तीन अंग (धारणा, ध्यान और समाधि) आते है।

1.1.7. ध्यान–

किसी भी मनुष्य का सभी बाहरी कार्यों से अलग होकर किसी एक कार्य में लीन हो जाना ही ध्यान है। अर्थात एक कार्य में इस प्रकार से खो जाना कि उसे अपने आस–पास घटित हो रही अन्य घटनाओं का बोध न हो पाये, ध्यान कहा जाता है। महर्षि पंतजलि के योग सूत्र 2/3 में ध्यान को इस

प्रकार प्रतिपादित किया है–**''तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्''**[6] अर्थात इस देश में ध्येय विषयक ज्ञान या वृत्ति का लगातार एक जैसा बना रहना ध्यान है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि चित्त में धारण की गई वृत्तिमात्र से ध्येय लगना है, और वह वृत्ति इस प्रकार से समान प्रवाह से लगातार उदित होती रहे कि कोई दूसरी वृत्ति बीच में न आये उसे ध्यान कहते है। ''ध्यान एक चयनात्मक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति एक विशेष शारीरिक मुद्रा बनाकर किसी एक वस्तु को चेतना के केन्द्र में लाने के लिए तत्पर रहता है।[7]'' इस प्रकार ध्यान का स्वरूप चयनात्मक, शारीरिक मुद्रा, तत्परता व अनुक्रियाशीलता, उद्देश्यपूर्ण और विस्तार सीमित होता है। प्राचीन काल में विद्यार्थी वेद, पुराण और अनेक शास्त्र गुरूमुख से सुनकर ही याद कर लेते थे और इन सब को जीवन पर्यन्त अपने स्मृति पटल पर बनाये रखते थे। कठिन से कठिन गणनायें भी बिना किसी यन्त्र के एकदम सटीक हल कर लिया करते थे और अपनी व दूसरों की समस्याओं को आसानी से हल कर लेते थे, परन्तु आज के बालकों, और युवाओं को क्या हुआ, कि वह अपनी स्मृति में कम से कम पाठ्यवस्तु को भी लम्बे समय तक नहीं बनाये रख पाते और उसे भूल जाते है और छोटी से छोटी गणना करने के लिए भी गणनायन्त्र और मोबाइल का सहारा लेते हैं। इन सभी समस्याओं के लिए हम स्वयं ही जिम्मेदार है। इन सभी समस्याओं का समाधान करने में अंतरंग योग हमारी मदद् कर सकता है।

आत्म–प्रत्यय, संवेगाात्मक बंद्धि, उच्च स्तरीय चिन्तन और ज्ञान प्रतिधारण क्षमता में सम्बन्ध– यह चारों चर एक दूसरे से सम्बन्धित है। जैसे संवेगात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति में संवेगात्मक रूप अस्थिर व्यक्ति की अपेक्षा उच्च आत्म–प्रत्यय और उच्च स्तरीय चिन्तन अधिक पाया जाता है। डिमेलो और लेसली द्वारा 1990 में किये गये अपने अध्ययन में पाया कि उच्च आत्म–प्रत्यय वाले विद्यार्थियों में निम्न आत्म–प्रत्यय वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा समस्या समाधान क्षमता अधिक होती है और वे अपने अनुभवों, और ज्ञान को लम्बे समय तक याद रखपाते है। आकृति मेहता (2016) ने अपने अध्ययन ''सेल्फ कॉन्सेप्ट एण्ड इमोशनल इंटेलीजेन्स आमॉन्ग एडोलसेन्ट्स विद रिस्पेक्ट टू जेन्डर'' में

---

[6] महर्षि पंतजलि के योग सूत्र 2/3।

[7] सिंह, अरूण कुमार,(2009). शिक्षा मनोविज्ञान, भारती भवन पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, पटना, पेज सं0 429।

पाया कि आत्म–प्रत्यय और संवेगात्मक बुद्धि में ($r = 0.651$) धनात्मक सहसम्बन्ध है। अथार्त जिन व्यक्तियों का आत्म–प्रत्यय उच्च होता है उनकी संवेगात्मक बुद्धि भी उच्च होती है।[8]

1.2.0 समस्या का प्रादुर्भाव–

वर्तमान समय प्रतिस्पर्धा और भौतिकवादिता का समय है। प्रत्येक देश, समाज तथा वहाँ के नागरिक एक दूसरे से आगे बढ़ने की होड़ में लगे रहते हैं, और आगे बढ़ने की होड़ में व्यक्ति को अपनी स्मृति (ज्ञान प्रति धारण क्षमता), उच्च स्तरीय चिन्तन को मजबूत करने का समय नहीं निकाल पाते और न ही ऐसे में व्यक्ति स्वयं को जानने व समझने एवं दूसरों की भावनाओं को समझने का प्रयास नहीं कर पाता। इसलिए व्यक्ति समाज के साथ समायोजित नहीं हो पा रहा है और आये दिन कहीं आत्म–हत्या तो कहीं चोरी और आतंकी गतिविधियों की खबरें सुनने को मिलती है। इन सभी समस्याओं के लिए हम स्वयं ही जिम्मेदार है, क्योंकि हमारी शिक्षा हमें रूपये छापने की मशीन बना रहीं है, न कि एक सामाजिक, जिम्मेदार व कुशल नागरिक, जो अपनी समस्याओं का सामना कर उनका समाधान कर सके और दूसरों की भी समस्याओं के समाधान में अपना योगदान दे सकें। ऐसी स्थिति में वह स्वयं को समाज और वातावरण के साथ समायोजित नहीं कर पा रहा है। इन सभी समस्याओं को देखते हुए अनुसंधानकर्त्ता के मन में यह विचार आया कि इन सभी समस्याओं के कारण क्या है? और उनका समाधान कैसे कर सकते हैं? चूंकि सभी समस्याओं का समाधान शिक्षा से ही सम्भव है, इसलिए अनुसंधानकर्त्ता ने सोचा कि क्यों न हम योग के माध्यम से इन सभी समस्याओं का समाधान ढूढ़ने का प्रयास करें, क्योंकि प्राचीन काल में हमारे ऋषि–मुनि योग के माध्यम से सभी प्रकार की समस्याओं का समाधान निकालते थे फिर चाहे वह स्वंय को पहचानना हो, मानसिक व संवेगात्मक विकास हो, सामाजिक समस्या या फिर परमतत्व का साक्षात्कार। इसी को ध्यान में रखकर अनुसंधानकर्त्ता के मन में विचार आया कि यदि विद्यार्थियों को नियमित रूप से ध्यान और प्रणायाम का अभ्यास कराया जाये तो

[8] Mehta , Aakirti.(2016). Aynalysing self concept and emotional intelligence among adolescent with respect to Gender. IJIRS enginering and technology, 5(8).

क्या वे विद्यार्थी जिनकों योग व प्राणायाम नहीं कराया जाता उनसे संवेगात्मक व मानसिक रूप से अधिक मजबूत, अधिक अच्छी सोच और ज्यदा सृजनात्मक होंगें। इन सभी के विषय में जानने के लिए शोधकर्त्ता विभिन्न शोधों, और लेखों का अध्ययन किया है जो इस प्रकार है–

तालिका सं0 1.2.1. सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण

क्रम.सं.	शोधकर्त्ता एवं वर्ष	शोध विषय	निष्कर्ष
1.	मित्तल 1997	सेल्फ–कॉन्सेप्ट एण्ड स्कूलिस्टक अचीवमेंट ऑफ द गर्ल्स ऑफ वर्किगं मदर्स एण्ड नॉन–वर्किगं मदर्स।	इसमें पाया गया कि कामकजी महिलाओ, और गैर– कामकाजी महिलाओं के बच्चों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।
2.	पॉण्डे, टी सी 2002	टू स्टडी द इमोशनल इंटेलीजेन्स एण्ड एटीट्यूड टुर्वडस मॉर्डनाइजेशन ऑफ एडोलसेन्ट्स इन रिलेशन टू सम सोसियो फेमिनल एण्ड एजुकेशनल फैक्टर्स।	संवेगात्मक बुद्धि जीवन स्तर जन्म क्रम और स्थान के सम्बन्ध में अप्रभावित रहती है।
3.	बोरा,मन्जू 2004	स्टडी ऑफ इफैक्ट ऑफ योगा एक्सरसाइज अपोन चिल्डर्न'स साइकोलोजीकल हैप्पीनेस रिलाइजेसन एण्ड जनरल इन्टेलीजेन्स।	अध्ययन में पाया गया कि बच्चों की साइकोलोजीकल हैप्पीनेस और जनरल इन्टेलीजेन्स में योग अभ्यास से वृद्धि होती है।
4.	टेक्सिक व्लेदीमर 2004	मेजरिगं इमोशनल इंटेलीजेंस परसेप्शन ऑफ इफेक्टिव कन्टेन्ट इन आर्ट।	अनुस्थापन प्रक्रिया संवेग का एक महत्वपूर्ण भाग है, अतः संवेगों का प्रत्यक्षीकरण एक जटिल व बहुस्तरीय प्रक्रिया है। जिसमें आरंभिक अनुस्थापन की प्रक्रिया निहित होती है।
5.	देवी , काजल 2006	इमोशनल इंटेलीजेन्स एज ए कोरिलेट ऑफ इंटेलीजेन्स क्रिएटिविटी एण्ड एकैडमिक अचीवमेंट।	संवेगात्मक बुद्धि का क्रियात्मक बुद्धि व शैक्षिक उपलब्धि से धनात्मक सह सम्बन्ध पाया गया।

6.	शर्मा, रिचा, 2008	अ स्टडी ऑन साइकोलॉजीकल इफैक्ट ऑफ योग–मुद्रा।	इस अनुसंधान में देख गया कि योग–मुद्रा का मानसिक स्वास्थ्य, आत्म विश्वास और सांवेगिक क्षमता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।
7.	गुप्ता , रूचि 2009	शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों की शिक्षक प्रभावशीलता एवं संवेगात्मक बुद्धि में सह–सम्बन्ध का अध्ययन।	शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों की शिक्षक प्रभावशीलता एवं संवेगात्मक बुद्धि में कोई सार्थक सह–सम्बन्ध नहीं पाया गया।
8.	उदयसूरियन जी0 2010	इमोशनल इंटेलीजेन्स एण्ड इट्स रिलेशनशिप विद लीडरशिप प्रैक्टिसेज।	इमोशनल इंटेलीजेन्स एण्ड लीडरशिप प्रैक्टिसेज दोनों चरों में सार्थक सह–सम्बन्ध पाया गया।
9.	काउटस, अमित, नीलम शर्मा 2012	इफैक्ट ऑफ योगा ऑन कॉन्सनट्रेसन एण्ड मैमोरी इन रिलेशन टू स्ट्रेस।	इस अनुसंधान में पाया गया कि योग अभ्यास मैमोरी और कॉन्सनट्रेसन में वृद्धि करता है और इसका कार्य क्षमता पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है।
10.	ईस्टमैन, मूल्लर, जे. टरन्ट 2013	आई रिस्ट योगा–निद्रा ऑन द कॉलेज कैम्पस : चेन्ज इन स्ट्रेस ,डिप्रेसन, वॅरी एण्ड माइन्डफुलनेस।	इस अध्ययन में पाया गया कि योग से तनाव और चिन्ता कम होती है, और यहां ध्यान और योग को माइन्डफुलनेस में वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण बताया है।
11.	देहगनाफर , हामिद, लचिश्मिलाई, महवाश नूरबख्श 2014	द इफैक्ट ऑफ योगा ट्रेनिंग ऑन स्ट्ररेस्स एण्ड सैल्फस्टीम एण्ड इट्स रिलेशन टू ई आई।	इस अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास से व्यक्ति के तनाव में कमी आती है और आत्म–सम्मान और संवेगात्मक बुद्धि में वृद्धि होती है। योग अभ्यास व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक विकास को धनात्मक रूप से प्रभावित करता है।

12.	तिवारी, अनामिका और आशीष मिश्रा.2016	इफैक्ट ऑफ योगा प्रैक्टिस ऑन इमोशनल इंटेलीजेन्स एण्ड हैल्थी लाइफ स्टाइल हैबिट्स।	इस अध्ययन में पाया गया कि जो लोग प्रतिदिन योग अभ्यास करते है उनकी सांवेगिक बुद्धि और हैल्थी लाइफ स्टाइल उन लोगों से अच्छी होती है जो लोग योग नहीं करते, और योग करने वालों की सांवेगिक बुद्धि और हैल्थी लाइफ स्टाइल को आयु, लिंग और कार्य शैली प्रभावित नहीं करती जबकि जो लोग योग नहीं करते उनको प्रभावित करती है।
13.	आनन्द, हिमानी, इरा दास, 2016	इफैक्ट ऑफ प्रेयर अलॉगं विद मेडिटेशन वर्सेस मेडिटेशन ऑन ई आई एण्ड साइकोलॉजीकल वैल–बीइंग : अ कम्परेटिव स्टडी।	इस अध्ययन में पाया गया कि मेडिटेशन की अपेक्षा प्रेयर के साथ मेडिटेशन करना सांवेगिक बुद्धि और साइकोलॉजीकल वैल–बींइग को अधिक प्रभावित करती है।
14.	रावत, अन्विति 2017	अ स्टडी ऑफ इमोशनल इंटेलीजेन्स लोकस ऑफ कन्ट्रॉल एण्ड इमोशनल इंटेलीजेन्स ऑफ बी0एड0 ट्रेनीज इन रिलेशन टू देअर टीचिंग परफॉरमेंस।	इसमें पाया गया कि इमोशनल इंटेलीजेन्स लोकस ऑफ कन्ट्रॉल और इमोशनल इंटेलीजेन्स ऑफ बी0एड0 ट्रेनीज में धनात्मक सहसम्बन्ध है परन्तु लोकस कन्ट्रॉल एण्ड सेल्फ एक्चुलाइजेसन में निम्न स्तर का सहसम्बन्ध पाया गया।
15.	बैनर्जी, शिल्खा 2017	इफैक्ट ऑफ योगा ऑन कॉन्सनट्रेसन, रिटेन्शन एण्ड मेंटल बैलन्स ऑफ स्टूडेन्टस।	इस में पाया गया कि योग का विद्यार्थियों के ध्यान, धरणा और मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव पड़ता है ।

उपर्युक्त शोधों के अध्ययन से ज्ञात होता है, कि आन्नद और इरा दास 2016, देहगनाफर, हामिद 2014, रिचा शर्मा 2008, अनामिका तिवारी 2016, और रूचि गुप्ता 2009 के द्वारा किये गये शोध में पाया गया कि योग अभ्यास से व्यक्ति की संवेगात्मक बुद्धि में वृद्धि होती है। शिल्खा बैन्रजी 2017, अनामिका तिवारी 2016, और मन्जु बोरा 2004 द्वारा किये गये शोध से पता चलता है, कि योग अभ्यास

और मैडिटेशन का व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। हामिद देहगनाफर 2014 और रिचा शर्मा 2008 के द्वारा किये गये शोध में पाया गया कि योग अभ्यास से व्यक्ति के आत्म–विश्वास पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शिल्खा बैनर्जी 2017 ,मूल्लर, ईस्टमैन, जे. टरन्ट 2013 और रिचा शर्मा 2008 के द्वारा किये गये शोधों में पाया गया कि योग का ध्यान, धारणा, तनाव, चिन्ता और मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

उपर्युक्त शोधों के अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि अभी तक जितने भी शोध हुए है उन सभी में कुछ रिक्तियां पायी गई हैं जो निम्न प्रकार है–

- उपर्युक्त अध्ययनों में योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया है जबकि अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन नहीं किया गया है।
- योग के प्रभाव का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर अध्ययन नहीं किया गया है।
- उच्च स्तरीय चिन्तन पर योग के प्रभाव का माध्यमिक स्तर पर अध्ययन नहीं किया गया है।
- ज्ञान प्रतिधारण क्षमता पर ध्यान या अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन नहीं किया गया है।

उपर्युक्त अध्ययन किसी एक चर के साथ अध्यापक शिक्षा, स्नातक स्तर या माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर हुये है। माध्यमिक स्तर शिक्षा का वह स्तर है जहां बच्चे का शारीरिक, मानसिक और सांवेगिक रूप से सुदढ़ होना बहुत आवश्यक है क्योंकि यह बच्चा आगे जाकर विभिन्न क्षेत्रों (विभागों) में कार्य कर देश के विकास में अहम भूमिका अदा करेगा। अतः हमें माध्यमिक स्तर पर ही बच्चे के विकास पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, परन्तु इनमें से किसी ने भी अध्ययन में अंतरंग योग का विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि, आत्म–प्रत्यय, ज्ञान प्रतिधारण क्षमता और उच्च स्तरीय सोच पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन नहीं किया है जबकि विद्यार्थियों के सामाजिक व मानसिक विकास के लिए उनका संवेगात्मक रूप से सुदढ़ होना, स्वयं को समझना, अच्छी स्मृति और उच्च स्तरीय सोच (समस्या समाधान, सृजनात्मक सोच और तार्किक चिन्तन) का होना बहुत ही आवश्यक है और साथ ही यह भी आवश्यक है कि इन सभी को कैसे बढ़ाया जाये? अतः अब इस क्षेत्र में भी शोध करने की आवश्यकता है।

शोधार्थी ने अपने विद्यार्थी जीवन में देखा है कि माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थी अपनी क्षमताओं, और गुण–दोषों के विषय में नहीं समझते और न ही सांवेगिक रूप से परिपक्व हो पाते हैं, और छोटी–छोटी समस्याओं के समाधान को खोजने में असमर्थ रहते हैं बिना किसी कार्य की गहराई में पहुंचे, बिना चिन्तन–मनन किये ही उनसे डर जाते हैं। इन परिस्थितियों को देखकर शोधार्थी के मन में प्रश्नों का उदित होना स्वभाविक है जो निम्न है– 1. क्या माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय पर अंतरंग योग का कोई प्रभाव पड़ता है? 2. यदि विद्यार्थियों को अंतरंग योग का अभ्यास कराया जाये तो क्या वे संवेगात्मक रूप से समृद्ध होगें? 3. यदि विद्यार्थियों को अंतरंग योग का अभ्यास कराया जाये तो क्या उनकी ज्ञान धारण करने की क्षमता में वृद्धि होगी? 4. .यदि विद्यार्थियों को अंतरंग योग का अभ्यास कराया जाये तो क्या सोचने व समझने की क्षमता पर प्रभाव पडेगा? अधोलिखित सभी प्रश्नों के उत्तर नीचे दिये गये समस्या कथन के माध्यम से दिये जा सकते है।

1.4.0 **समस्या कथन –**

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च्य स्तरीय चिन्तन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन।

1.5.0. समस्या में प्रयुक्त शब्दों की व्याख्या –

1.5.1. माध्यमिक स्तर–

माध्यमिक शिक्षा अधिनियम (1960)– ''वह शिक्षा जो प्राथमिक शिक्षा के पश्चात विद्यार्थियों की शैक्षिक आवश्कताओं को पूरा करती है माध्यमिक स्तर की शिक्षा कहलाती है।''

क्रियात्मक परिभाषा–

प्रस्तुत शोध में माध्यमिक स्तर से तात्पर्य विद्यालयी स्तर पर संचालित कक्षा 9 से 10 की कक्षाओ में अध्ययनरत विद्यार्थियों के स्तर से है।

1.5.2. आत्म–प्रत्यय–

हरलॉक (1978) ने आत्म–प्रत्यय को स्पष्ट करते हुए कहा है– "आत्म–प्रत्यय वे प्रतिमायें हैं जो व्यक्ति स्वयं अपने सम्बन्ध में रखते हैं। आत्म–प्रत्यय में व्यक्ति के वे विश्वास होते है जो कि व्यक्ति अपनी शारीरिक मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के सम्बन्ध में रखता है।"

क्रियात्मक परिभाषा–

प्रस्तुत शोध में आत्म–प्रत्यय से तात्पर्य है कि यह एक स्वयं का एक मूल्यांकन करने वाला घटक है या ये कहें तो गलत नहीं होगा कि आत्म–प्रत्यय स्वयं के बारे में जानना, कि हम क्या है? कैसे है? और दूसरों से हमारी क्या भिन्नता है? आत्म–प्रत्यय स्वयं की रचनात्मक, बौद्धिक या सामाजिक क्षमता का पूर्ण एहसास माना जा सकता है।

1.5.3. **संवेगात्मक बुद्धि–**

डेनियल गोल मैन के अनुसार – "संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति के संवेगात्मक समायोजन से सम्बन्धित है, जिसका सम्बन्ध व्यक्ति की स्वजागृति, स्वप्रेरणा, आवेग नियंत्रण तथा दूरदर्शिता जैसे गुणों से है।"

क्रियात्मक परिभाषा–

प्रस्तुत शोध में संवेगात्मक बुद्धि से हमारा तात्पर्य स्वयं एवं दूसरों की भावनाओं को समझने या संवेगों को समझने उनको व्यक्त करने और उनको नियंत्रित करने की योग्यता से है, या अपनी व दूसरों की भावनाओं को पहचानने की क्षमता, अलग–अलग भावनाओं में भेद व संतुलित करना, सोच और मार्गदर्शन करने के लिए भावात्मक जानकारी के उपयोग को संवेगात्मक बुद्धि कहते है।

1.5.4. उच्च स्तरीय चिन्तन–

किंग और गुडसन के अनुसार–"उच्च स्तरीय चिन्तन में सामाजिक संज्ञानात्मक क्षमता, समस्या समाधान, निर्णय लेना, तार्किक चिन्तन, रचनात्मक चिन्तन, सृजनात्मक चिन्तन और अभिज्ञानात्मक चिन्तन शामिल है"

क्रियात्मक परिभाषा–

प्रस्तुत शोध में उच्च स्तरीय चिन्तन से तात्पर्य एक ऐसी उच्च स्तर की मानसिक प्रक्रिया से है, जिसके माध्यम से जीवन में आने वाली विभिन्न समस्याओं को चिन्तन–मनन द्वारा दूर किया जा सकता है। इसमें समस्या समाधान, आलोचनात्मक चिन्तन, तार्किक चिन्तन और अभिज्ञानात्मक चिन्तन को शामिल किया गया है।

1.5.5. ज्ञान प्रतिधारण क्षमता–

डैन (2008)–"ज्ञान प्रतिधारण क्षमता उस आलोचनात्मक ज्ञान पर ध्यान केन्द्रित करने के बारे में है जो उस ज्ञान को भूलने से बचाने और उसे बनाये रखने के लिए योजनाएं विकसित करती है।"

क्रियात्मक परिभाषा–

प्रस्तुत शोध में ज्ञान प्रतिधारण क्षमता से तात्पर्य एक मानसिक प्रक्रिया से है, जिसके माध्यम से हम अपने अनुभवों, सूचनाओं, और ज्ञान को अपनी स्मृति में सुरक्षित रख पाते हैं, और अपनी आवश्यकताओं के समय उनका उपयोग करते हैं।

1.5.6. अंतरंग योग–

महर्षि पंतजलि के अनुसार– "धारणा + ध्यान +समाधि = अंतरंग योग(संयम)"

क्रियात्मक परिभाषा–

एकान्त भाव से मन में एक ही ज्ञान को उदित रखकर अन्य ज्ञानों का निरोध करना अंतरंग योग कहलाता है। वह आत्मदर्शन व सूक्ष्म तत्त्वों को जानने का साधन है। प्रस्तुत शोध में अंतरंग योग से तात्पर्य इसमें समावेशित ध्यान से लिया जायेगा। मनुष्य का सभी बाहरी कार्यों से अलग होकर किसी एक कार्य में लीन हो जाना ही ध्यान है। अर्थात किसी व्यक्ति का किसी एक कार्य में इस प्रकार से खो जाना कि उसका अपने आस–पास घटित हो रही अन्य घटनाओं से सम्बन्ध विच्छेदन हो जाये, उसे ध्यान कहा जाता है।

1.6.0 अध्ययन के उद्देश्य –

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, ज्ञान प्रतिधारण क्षमता और उच्च स्तरीय चिन्तन का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   2.1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के शारीरिक आयाम पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   2.2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के सामाजिक आयाम पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   2.3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के भावात्मक आयाम पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   2.4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के शैक्षिक आयाम पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   2.5. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के नैतिक आयाम पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   2.6. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के बौद्धिकता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

   3.1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की स्व–संवेगों की जागरूकता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

3.2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की दूसरों के संवेगों के प्रति जागरूकता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

3.3.माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की स्व–संवेगों के प्रबन्धन पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

3.4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की दूसरों के संवेगों के प्रति प्रबन्धन क्षमता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के उच्च स्तरीय चिन्तन पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

4.1. विद्यार्थियों की समस्या समाधान क्षमता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
4.2.विद्यार्थियों की आलोचनात्मक चिन्तन पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

4.3. विद्यार्थियों की तार्किक चिन्तन पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

4.4. विद्यार्थियों की अभिज्ञानात्मक चिन्तन पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

5. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के ज्ञान प्रतिधारण क्षमता पर अंतरंग योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

1.7.0. अध्ययन की परिकल्पनायें –

H_a: 1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 1.1 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के शारीरिक आयाम पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 1.2 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के सामाजिक आयाम पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 1.3 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के भावात्मक आयाम पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 1.4 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के शैक्षिक आयाम पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 1.5 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के नैतिक आयाम पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 1. 6 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आत्म–प्रत्यय के बौद्धिक आयाम पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा ।

H_a: 2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

H_a: 2.1- माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की स्व–संवेगों की जागरूकता पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

H_a: 2. 2-माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की दूसरों के संवेगों के प्रति जागरूकता पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

H_a: 2. 3-माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की स्व–संवेगों के प्रबन्धन पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

H_a: 2. 4-माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की दूसरों के संवेगों के प्रति प्रबन्धन क्षमता पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

H_a: 3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के उच्च स्तरीय चिन्तन पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

H_a: 3. 1- विद्यार्थियों की समस्या समाधान क्षमता पर अंतरंग योग का प्रभाव का प्रभाव होगा।

H_a: 3. 2-विद्यार्थियों की आलोचनात्मक चिन्तन पर अंतरंग योग का प्रभाव का प्रभाव होगा।

H_a: 3. 3-विद्यार्थियों की तार्किक चिन्तन पर अंतरंग योग का प्रभाव का प्रभाव होगा।

H_a: 3. 4- विद्यार्थियों की अभिज्ञानात्मक चिन्तन पर अंतरंग योग का प्रभाव का प्रभाव होगा।

H_a: 4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के ज्ञान प्रतिधारण क्षमता पर अंतरंग योग का प्रभाव होगा।

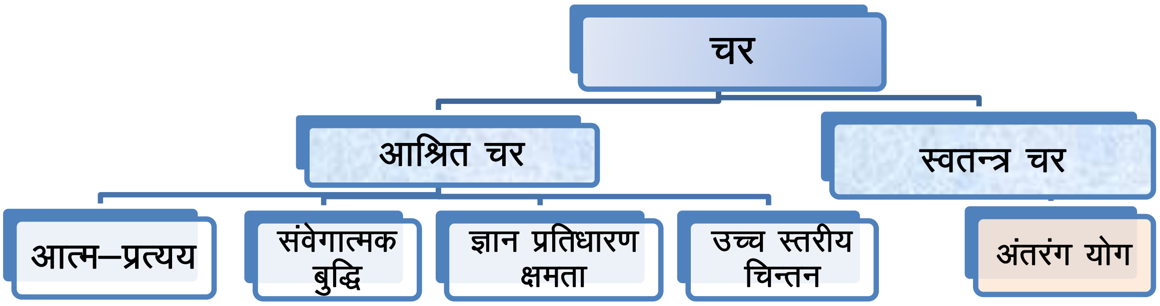
1.8.0 .सीमांकन –

समस्या का स्वरूप साधारणतः अधिक व्यापक होता है। समस्या का व्यवहारिक रूप में अध्ययन करने के लिए समस्या की परिसीमाएँ अत्यन्त आवश्यक होती हैं। समय एवं साधनों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन की अधोलिखित परिसीमाएँ हैं–

1. प्रस्तुत शोध में अंतरंग योग के तीन अंगों (धारणा, **ध्यान** और समाधि) में से केवल **ध्यान** तक ही सीमित रखा जायेगा।
2. प्रस्तुत शोध उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद से सम्बद्ध माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 9 और 10 **के विद्यार्थियों** तक ही सीमित रखा जायेगा।
3. उच्च स्तरीय चिन्तन के अन्तर्गत **समस्या समाधान, तार्किक चिन्तन, आलोचनात्मक चिन्तन और अभिज्ञानात्मक चिन्तन** का ही अध्ययन किया जायेगा।

1.9. 0. अध्ययन के चर–

अनुसंधान के चर निम्नलिखित है–



चित्र सं0 1.9.1 अध्ययन के चर

1.9.1 स्वतन्त्र चर– अंतरंग योग।

1.9.2 आश्रित चर– आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय चिन्तन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता।

1.9.3 मध्यवर्ती चर– आयु, लिंग, अभिप्रेरणा, थकान, अभ्यास, कक्षाकक्षीय वातावरण, परीक्षा का समय, प्रकाश, परीक्षण का प्रशासन। प्रस्तुत शोध में कुछ मध्यवर्ती चर होगें जिन्हें निम्न प्रकार से नियंत्रित किया जायेगा–

चरों का वर्ग	चर	चरों को नियंत्रित करने की विधियां
व्यक्तिगत चर	आयु	प्रतिदर्श द्वारा
	लिंग	
	अभिप्रेरणा	सौहार्द स्थापित करके
	थकान	समान समय के द्वारा
	अभ्यास	
पर्यावरणीय चर	कक्षाकक्ष	सौहार्द स्थापित करके
	परीक्षण समय	स्थिरांक
	प्रकाश	
	परीक्षण प्रशासन	

तालिका सं0 1.9.1 मध्यवर्ती चरों को नियंत्रित करने की विधियाँ

1.10.0. जनसंख्या –

प्रस्तुत शोध में उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद से सम्बद्ध माध्यमिक विद्यालयों के सभी विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में लिया जायेगा।

1.11.0. प्रतिदर्श –

प्रस्तुत शोध में उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद से सम्बद्ध माध्यमिक विद्यालयों में से किसी एक माध्यमिक विद्यालय के केवल 50 विद्यार्थियों को प्रतिदर्श के रूप में चुना जायेगा।

1.12.0. प्रतिदर्श चयन की प्रक्रिया –

जनसंख्या

- उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद से सम्बद्ध माध्यमिक विद्यालयों के सभी विद्यार्थी।

विद्यालय का चयन

- सोद्देश्य विधि द्वारा किसी एक माध्यमिक विद्यालय का चयन किया जायेगा।

प्रतिदर्श इकाई का चयन

- चुने गये माध्यमिक विद्यालय के कक्षा 9 और 10 के 50 विद्यार्थियों को सामान्य यादृच्छिक विधि से प्रतिदर्श के रूप में चुना जायेगा ।

चित्र सं0 1.12.1 प्रतिदर्श चयन की प्रक्रिया

1.13.0. अध्ययन की विधि– प्रस्तुत शोध में अर्द्ध प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया जायेगा। प्रस्तुत शोध में न्यादर्श को सामान्य यादृच्छिक विधि से चयनित किया जायेगा। प्रयोगात्मक समूह पर पूर्व परीक्षण के अन्तर्गत आश्रित चरों (आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय चिन्तन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता) का उपयुक्त उपकरणों द्वारा आंकलन किया जायेगा तत्पश्चात् प्रयोगात्मक समूह को अंतरंग योग का अभ्यास कराया जायेगा तथा अन्त में पश्च परीक्षण के अन्तर्गत एक बार पुन: आश्रित चरों (आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय चिन्तन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता) का तदैव उपकरणों द्वारा आंकलन किया जायेगा। इसकी रुपरेखा निम्नवत है–

क्र.सं.	**समूह**	**परीक्षण**	**उपचार**	**अवधि**		**परीक्षण**
				चक्र अवधि	दिवस अवधि	
1	प्रयोगात्मक समूह	पूर्व परीक्षण	अंतरंग योग का अभ्यास कराया जायेगा।	30 मि0	8 सप्ताह	पश्च परीक्षण

तालिका 1.13.1 अध्ययन का संरचनात्मक प्रारूप

1.14.0. अनुसंधान का प्रारूप–

1.14.1. विकासात्मक चरण– अंतरंग योग का अभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व उच्च स्तरीय चिन्तन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता का मूल्यांकन करने के लिए शोधार्थी द्वारा प्रमापीकृत परीक्षण का निर्माण किया जायेगा, और इन परीक्षणों का निर्माण विशेषज्ञ की देख–रेख व उचित मार्ग दर्शन में किया जायेगा। अंतरंग योग का अभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व किसी विशेषज्ञ को आमंत्रित कर उसकी देख रेख में अभ्यास कराया जायेगा।

आवश्यकता का निरूपण

↓

उद्देश्यों का निर्धारण

↓

उद्देश्यों के आधार पर पदों का चयन

↓

विकसित परीक्षणों की वैधता एवं विश्वसनीयता
अ. विशेषज्ञों की राय के आधार पर परीक्षण का विश्लेषण एवं संशोधन
ब. परीक्षण को छोटे समूहों पर प्रशासित करना।

↓

परीक्षण का पुनः संशोधन

↓

परीक्षण का अन्तिम प्रारूप तैयार करना

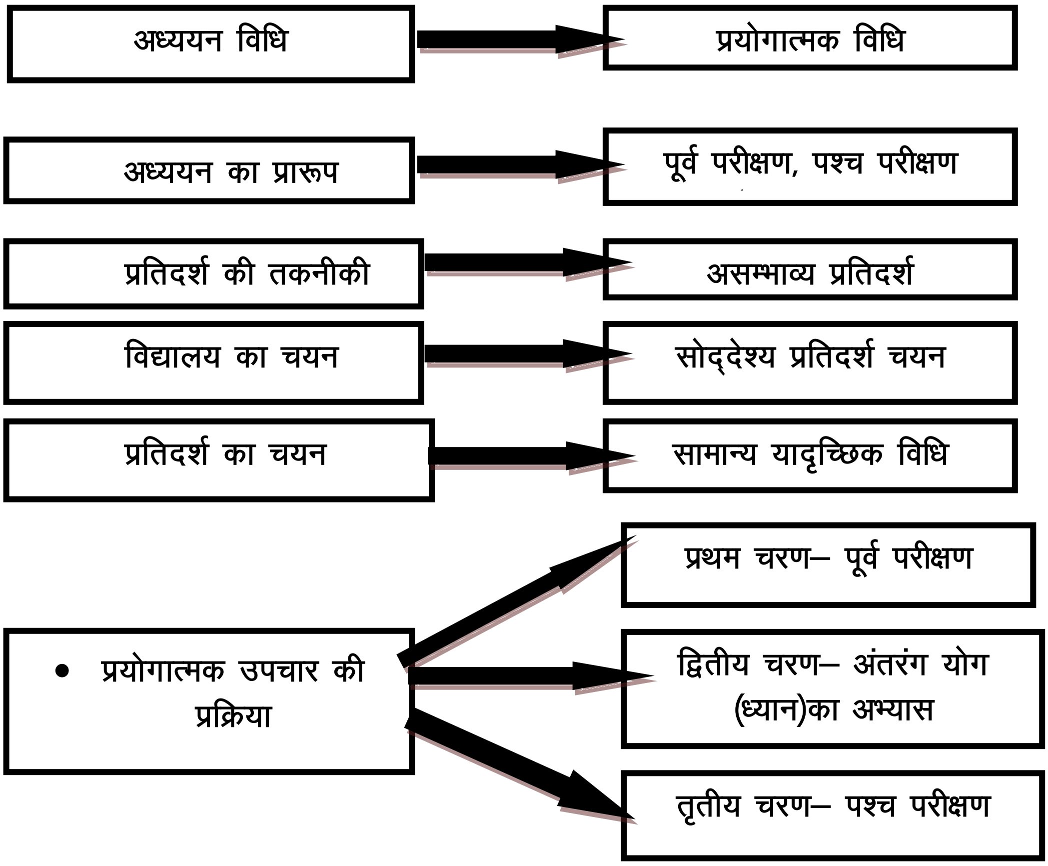
↓

परीक्षण को प्रशासित करना

चित्र सं0 1.14.1 परीक्षण निर्माण के विकास पद

1.14. 2. प्रयोगात्मक चरण— अंतरंग योग का अभ्यास प्रारम्भ करने से पूर्व चुने गये न्यादर्श के समूह पर आश्रित चरों (आत्म—प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय चिंतन एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता) का पूर्व परीक्षण करेगें। तत्पश्चात प्रयोगात्मक समूह को अंतरंग योग का दैनिक अभ्यास करायेगें। इस अभ्यास की दैनिक समयावधि 30 मिनट होगी, और यह कार्यक्रम 8 सप्ताह तक चलेगा। प्रयोग के अन्त में पुनः आश्रित चरों (आत्म—प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय सोच एवं ज्ञान प्रतिधारण क्षमता) का परीक्षण किया जायेगा।

1.14.3. आंकलन या मूल्यांकन चरण— चयनित न्यादर्श से पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण के द्वारा प्रदत्तों का संकलन किया जायेगा। विद्यार्थियों में हुए व्यवहार परिवर्तन का आंकलन शोधार्थी द्वारा निर्धारित किये गये शोध उद्देश्यों के सन्दर्भ में किया जायेगा।



<u>चित्र सं0 1.14.2 शोध अभिकल्प का प्रारूप</u>

1.15.0 उपकरण –प्रस्तुत शोध में चार उपकरणों का प्रयोग किया जायेगा–

1. आत्म–प्रत्यय के मापन के लिए डॉ0 राज कुमार सारस्वत द्वारा (2011) में निर्मित प्रमापीकृत प्रश्नावली का प्रयोग किया जायेगा।

चरों का नाम	उपकरण का नाम	लेखक का नाम व प्रकाशन का वर्ष	विद्यार्थियों की आयु	पद	विश्सनीयता			वैधता
					Split Half	K-20	Test Retest	
आत्म–प्रत्यय	आत्म–यथार्थीकरण परिसूची	के. एन. शर्मा (2009)	17–30	60	0.85	....	....	0.59
	आत्म–विश्वास परिसूची	रेखा अग्निहोत्री (1987)	8–17	56	0.95	0.94	0.88	0.82
	आत्म–प्रत्यय प्रश्नावली	डॉ0 आर. के. सारस्वत (2011)	10–16	48	.....	.....	0.91	0.80

तालिका सं0 1.15.1 आत्म–प्रत्यय सम्बन्धी उपकरण

उपर्युक्त तालिका के अध्ययन से स्पष्ट है कि शोधार्थी ने आत्म–प्रत्यय से सम्बन्धित तीन परीक्षणों का अध्ययन किया है, जिसमें से डॉ0 आर. के. सारस्वत द्वारा 2011 में निर्मित आत्म–प्रत्यय प्रश्नावली का

चयन, समय, परिस्थिति, और उद्देश्यों को ध्यान में रख कर किया गया है। यह परीक्षण शेष दोनों उपकरणों की अपेक्षा अधिक नवीन व आयु समूह और शोध उद्देश्यों के अनुरूप है।

2. संवेगात्मक बुद्धि के मापन के लिए एस0 के0 मंगल और शुभ्रा मंगल द्वारा (2012) में निर्मित प्रमापीकृत परीक्षण का प्रयोग किया जायेगा।

चरों का नाम	उपकरण का नाम	लेखक का नाम व प्रकाशन का वर्ष	विद्यार्थियों की आयु	पद	विश्सनीयता			वैधता
					Split Half	K-20	Test Retes	
संवेगात्मक बुद्धि	संवेगात्मक बुद्धि परिसूची	एस0के0 मंगल और शुभ्रा मंगल (2012)	16	100	0.89	0.90	0.92	0.61
	संवेगात्मक बुद्धि मापनी	डॉ0 अनुकूल (1987)	17	34	0.88	....	......	0.93
	संवेगात्मक बुद्धि परीक्षण(TEI-ST)	एस.के.मिश्रा	बी.एड. छात्र	33	....	0.78	0.87	0.61
	संवेगात्मक परिपक्वता मापनी	यशवेन्दर एवं भार्गव (1985)	16		0.72	....	0.70	0.61

तालिका सं0 1.15.2 संवेगात्मक बुद्धि सम्बन्धी उपकरण

शोधार्थी ने संवेगात्मक बुद्धि से सम्बन्धित चार परीक्षणों का अध्ययन किया है जिनमें से एस0 के0 मंगल और शुभ्रा मंगल द्वारा (2012) में निर्मित संवेगात्मक बुद्धि परिसूची को चुना गया है, क्योंकि यह उद्देश्य, नवीनता व आयु समूह आदि की दृष्टि से शोधानुकूल है।

3. ज्ञान प्रतिधारण क्षमता के मापन के लिए स्वनिर्मित परीक्षण का प्रयोग किया जायेगा।

4. उच्च स्तरीय सोच के मापन के लिए स्वनिर्मित परीक्षण का प्रयोग किया जायेगा।

1.16.0 साँख्यिकी प्रविधियाँ –

- मध्यमान।
- प्रमाप विचलन।
- टी–टेस्ट।
- ग्राफीय प्रस्तुतीकरण।

1.17.0. शोध की सार्थकता–

उपर्युक्त शोध अध्ययन विद्यार्थियों, अध्यापकों, अविभावकों, प्रशासकों, और शिक्षाविदों के लिए महत्वपूर्ण सिद्ध होगा, क्योंकि जब तक विद्यार्थी स्वंय के बारे में ठीक से ज्ञान नहीं कर पाता, स्वंय के गुण व दोषों के विषय में नहीं समझता तब तक वह समाज के साथ यथेष्ट समायोजन में सफल नहीं हो सकता। आज का युवा कल का भविष्य है, देश का कर्णधार हैं। अतः, उसमें आत्मज्ञान, संवेगात्मक परिपक्वता और चिन्तन–मनन जैसे गुणों का होना अपरिहार्य है। दूसरे शब्दों में जब नवोदित युवा दूसरे के भावों, और संवेगों को नहीं समझेगे, और स्वयं के भावों व संवेगों पर नियंत्रण नहीं रखेंगे तब तक वह समाज व राष्ट्र का विकास करने में अपना योगदान नहीं दे सकते। इस अध्ययन से यह भी पता चल सकेगा कि आत्म–प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि, उच्च स्तरीय चिन्तन और ज्ञान प्रतिधारण क्षमता को योग द्वारा बढ़ाया जा सकता है या नहीं। जिससे माध्यमिक स्तर पर योग को पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने हेतु उपयुक्त दिशा निर्देश प्राप्त हो सकेंगे, जो आज शैक्षिक क्षेत्र में एक चर्चा का विषय बना हुआ है।

शिक्षा का कार्य बालक के शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक विकास के साथ–साथ उनमें अध्यात्म और आत्म–ज्ञान का विकास कराना होता है। शिक्षा के इन कार्यों या उद्देश्यों को प्राप्त करने में अंतरंग योग हमारी मदद् कर सकता है। अंतरंग योग के माध्यम से हम छात्रों की चिन्तन शक्ति को बढ़ा सकते हैं, उनकी ज्ञान धारण करने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं, उनके संवेगों को नियंत्रित कर सकते हैं और उन्हें स्वय, और दूसरों को समझने में मदद् कर सकते हैं जिससे छात्र समाज में घटित

हो रही बहुत सी दुर्घटनाओं को कम करने में सहायता कर सकेंगें, क्योंकि जब छात्र सांवेगिक रूप से सुदृढ़ होगें तो वे अपने संवेगों पर नियंत्रण करने और दूसरों के संवेगों को समझने में सक्षम होंगें, समाज के साथ आसानी से समायोजन कर सकेंगे, और साथ ही उचित चिन्तन–मनन के द्वारा स्वयं की समस्याओं, और दूसरों की समस्याओं के कारणों का विशलेषण कर उन्हें दूर कर सकेंगें, ऐसा शोधार्थी का विश्वास है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची–

आनन्द, हिमानी, इरा दास. (2016). इफैक्ट ऑफ प्रेयर अलॉगं विद मेडिटेशन वर्सेस मेडिटेशन ऑन ई आई एण्ड साइक्लॉजीकल वैल–बींइग : अ कम्परेटिव स्टडी. द इंटरनेशनल जनरल ऑफ इण्डिन साइक्लॉजी, 3(4), 187–192।

आरण्य, स्वामी हरिहरानन्द. (2014). पातञ्जल योगदर्शन, दिल्ली : मोतीलाल बनारसीदास।

ईस्टमैन,एम. जे.टरन्ट. (2013). आई रिस्ट योगा–निद्रा ऑन द कॉलेज कैम्पस : चेन्ज इन स्ट्रेस, डिपरेसन, वॉरी एण्ड माइन्डफुलनेस. इन्टरनेशनल जनरल ऑफ योगा थेरपी, 23(2),15–24।

कुशवाह, आर. **(2009).** जैंडर डिफरेंस इन दि सेल्फ कॉन्सेप्ट ऑफ स्टूडेन्ट्स,कुरूक्षेत्र : अनपब्लिशड पीएच0डी थीसिस, कुरूक्षेत्र यूनीवर्सिटी हरियाणा।

काउटस, ए. नीलम शर्मा. (2012). इफैक्ट ऑफ योगा ऑन कॉन्सनट्रेसन एण्ड मैमोरी इन रिलेशन टू स्ट्रेस. जैनिथ इन्टरनेशनल जनरल ऑफ मल्टीडिस्प्लेनरी रिसर्च, 2 (5), 1–14।

गैरिट,एच0ई0. (2005). स्टेटिसटिक्स इन साइकोलॉजी एण्ड एजुकेशन, न्यू दिल्ली : परगॉन इन्टरनेश्नल पब्लिशर।

गार्डनर, आर0 सी0. (2005). मोटिवेशन एण्ड ऐटीट्यूड इन सेकण्ड लैंग्वेज लर्निंग इनसाइकलोपिडिया ऑफ लैंग्वेज एण्ड लैंग्विस्टिक (सेकण्ड ऐडीशन), यू.के. : ऑक्सफोर्ड।

गोलमैन, ड़ी., (1998). वर्किंग विद इमोशनल इन्टेलीजेन्स, न्यूयार्क : बनटम बुक।

गोलमैन, डी0, (2000). ईआई— बेस्ड थ्योरी ऑफ परफारमेंस द इमोशनली इंटेलीजेन्ट वर्कप्लेस : हाउ टू सलेक्ट फार मेजर एण्ड इम्प्रूव इमोशनल इन्टेलीजेन्स इन इनडिविजुअल ग्रुप्स एण्ड ऑर्गनाइजेसन सैन फ्रानसिस्को, सी ए : जोसे— बॉस।

टेक्सिक, व्लेदीमर. (2006). मेजरिगं इमोशनल इंटेलीजेंस परसेप्शन ऑफ अफेक्टिव कन्टेन्ट इन आर्ट, लन्दन : पब्लिशड पीएच0 डी0 थीसिस।

तिवारी, अनामिका और आशीष मिश्रा. (2016). इफैक्ट ऑफ योगा प्रक्टिस ऑन इमोशनल इंटेलीजेन्स एण्ड हैल्थी लाइफ स्टाइल हैबिटस. काव इंटरनेशनल जनरल ऑफ आर्टस, ह्युमैनिटीज एण्ड सोशल साइंस, वॉल्युम 3(1), 68—85।

देहगनाफर, हामिद, मरयम अलचिश्मिलाई, महवाश नूरबख्श. (2014). द इफैक्ट ऑफ योगा ट्रेनिग ऑन स्ट्रेस एण्ड सैल्फ—स्टीम एण्ड इट्स रिलेशन टू ईआई. रिसर्च जनरल ऑफ अप्लाइड साइंस, 1(5), 112—119।

बेबी, एम. एण्ड एम. आर. चेराघली. (2016). द रिलेशन ऑफ इमोशनल इन्टेलीजेन्स विद सोशल एण्ड जॉब एडजस्टमेंट अमंग हैल्थ केयर सेन्टर्स स्टाफ्स, नोकासिटी ईरान : अनपब्लिशड पी0 एच0डी0 थीसिस।

बैनर्जी, एस. (2017, फरवरी 2). इफैक्ट ऑफ योगा ऑन कॉन्सनट्रेसन, रिटेन्शन एण्ड मेंटल बैलन्स स्टूडेन्टस. इंटरनेशनल एजुकेशन एण्ड रिसर्च जनरल, 3, 103—105।

बोरा, मन्जू. (2004). स्टडी ऑफ इफैक्ट ऑफ योगा एक्सरसाइज अपॉन चिल्ड्रनस साइकॉलीजीकल हैप्पीनेस रिलाइजेसन एण्ड जनरल इन्टेलीजेन्स, शान्तिकुन्ज हरिद्वार : डिपार्टमेंट ऑफ योगा साइंस, देव संस्कृत यूनीवर्सिटी ।

भारद्वाज, बी. (2016). विभिन्न सामाजिक आर्थिक स्तर के विद्यार्थियों के मूल्य एवं विद्यालय परिस्थितियों में समायोजन का अध्ययन, जयपुर : अनपब्लिसिड पीएच0डी थीसिस, राजस्थान विश्वविद्यालय।

मिचल, बी. (2001). इमोशनल इन्टेलीजेन्स इन द क्लासरूम, यू. के. : क्राउन हाउस पब्लिसिंग लिमिटेड।

मित्तल ए. (1997). सेल्फ–कॉन्सेप्ट एण्ड स्कोलिस्टिक अचीवमेंट ऑफ द गर्ल्स ऑफ वर्किंग मदर्स एण्ड नॉन–वर्किंग मदर्स पब्लिशड पी0एच0डी थीसिस, पंजाब यूनीवर्सिटी पंजाब।

मिदत, एच. एवं कागरान. (2008). सेल्फ–कॉन्सेप्ट ऑफ स्टूडेन्ट इन इनक्लूसिव सैटिंग्स, सलोवेनिया : पब्लिशड पी0 एच0 डी0 थीसिस, मारिबर विश्वविद्यालय।

रोंगपनित, सी. (2010). द स्टडी ऑफ ग्रोथ बिटबीन एकेडेमिक सेल्फ कॉन्सेप्ट,नॉन एकेडेमिक सेल्फ–कॉन्सेप्ट एण्ड एकेडेमिक एचीवमेन्ट ऑफ नाइन्थ ग्रेथ स्टूडेन्ट : ए मल्टीपल ग्रुप एनालसिस, थाइलैण्ड : पब्लिशड पीएच0डी थीसिस ।

शर्मा, एम. आनन्द एण्ड नीरू. (2011). इमोशनल इंटेलीजेंस मैच्योर्टी एण्ड सेल्फ एक्चुलाइजेशन अमंग यूथ, यु0 के0 : एलएपी लैमबर्ट एकेडमिक पब्लिशिंग।

शर्मा, रिचा. (2008). अ स्टडी ऑन साइक्लॉजीकल इफैक्ट ऑफ योग–मुद्रा,,हरिद्वार : डिपार्टमेन्ट ऑफ योगा एससी. देव संस्कृति यूनीवर्सिटी, शान्तिकुन्ज।

सिंह, जी0. (2015). एडजस्टमेंट अमंग सीनीयर सेकण्डरी स्कूल स्टूडेन्ट इन रिलेसन टू इमोशनल इन्टेलीजेन्स एण्ड मेंटल हैल्थ, चण्डीगढ़ : पब्लिशड पी0एच0डी0 थीसिस, पंजाब यूनीवर्सिटी पंजाब।

****